

# 1月 中学校給食献立表



目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	木	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		795
		ぶりのみりん焼き	ぶり				砂糖		
		白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸	餅		
		大根とんじんの紅白なます	有機農業でできた大根を使用します。		金時にんじん	大根 ゆず	砂糖		
		黒豆	黒豆				砂糖 水あめ		32.5
9	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		809
		マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	米油 ごま油	
		春雨の中華あえ	ツナ	ひじき		コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
		りんご				りんご			34.4
13	火	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		781
		いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	
		小松菜と切り干し大根のごまあえ	ささみ		小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま	
14	水	麦ご飯 牛乳	有機農業でできたにんじんを使用します。	牛乳			米 大麦		790
		ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			大根 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
		にんじんとれんこんの きんぴら	ツナ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま油	
		実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ なめこ	里芋		
15	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		848
		わかさぎのカレー風味	小さな魚です。 量を見て配りま	わかさぎ			でんぶん	米油	
		ごぼうと高野豆腐の卵とじ	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぶん	米油	
		プロッコリーのおかかあえ	かつお節		プロッコリー		砂糖		
16	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		789
		米粉のハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
		豆まめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ			枝豆 コーン キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
		いよかん				いよかん			28.6
19	月	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		812
		さばの塩焼き	さば						
		煮みそ	豚肉 うずら卵 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 ねぎ	砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし			
20	火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		766
		五目汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	でんぶん		
		ちくわの米粉磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			米粉	米油	
		春菊とささみのおひたし	ささみ		春菊	もやし	砂糖		
		アーモンド小魚		片口いわし			砂糖	アーモンド	34.2
21	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		797
		しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
		生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	砂糖 でんぶん	米油	
		ほうれん草の中華あえ			ほうれんそう にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま油	31.7
22	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		794
		にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	米油	
		ひじきの炒め煮	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じやがいも		

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

おおぶニック学校給食について

大府市内の有機農業の推進に取り組む農業者グループが栽培した米です。

有機農業でできた大根・にんじんについて

農薬・化学肥料を使用せずに栽培した大根・にんじんです。



おぶちゃんマーク

8日(木) おおぶニック学校給食米(大府市産)

有機農業でできた大根(大府市産)

ひきずり(郷土料理)

13日(火) おおぶニック学校給食米(大府市産)

ひきずり(郷土料理)

14日(水) 有機農業でできたにんじん(大府市産)

煮みそ(郷土料理)

20日(火) きしめん(郷土料理)

裏に続きます

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



# 1月 中学校給食献立表



目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
23	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		797
		焼きワインナー(2本)	ワインナー						
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
		カリフラワーサラダ(にんじんドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン 玉ねぎ	砂糖	米油	29.5
<b>1月24日～30日 全国学校給食週間</b>									
26	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		802
		さわらの南部風焼き	さわら				砂糖 でんぶん	ごま	
		白菜と塩昆布のレモンあえ		塩昆布	にんじん	白菜 レモン果汁	砂糖		
		ひつみ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	小麦粉		
27	火	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		34.0
		【募集献立】 ご飯 牛乳		牛乳			米		803
		鶏肉のみぞ焼き	鶏肉 みそ		ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	砂糖		
		さつまいもとブロッコリーの甘辛ごまあえ				ブロッコリー	さつまいも 砂糖	ごま	
28	水	根菜豆乳あつたかスープ	豆乳 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	れんこん 大根 ねぎ ごぼう しょうが		米油	34.7
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		790
		タコライス(タコミート)	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ		米油	
		タコライス(キャベツソテー)				キャベツ		米油	
29	木	もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ			30.7
		大福もち					小豆 砂糖 もち米		797
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		木の山芋はんぺん	白身魚すり身				長芋 木の山芋 でんぶん	米油	
30	金	木之山五寸にんじんの煮あえ	油揚げ		木之山五寸にんじん	大根	砂糖	米油	816
		大府野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	日菜 大根 ねぎ しめじ			
		みかんチゼリー(2個)				みかん	砂糖		
		愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		
		チキンシュニツツエル	鶏肉			レモン果汁 にんにく りんご	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぶん	米油	
		ツナサラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	
		じゃがいもの豆乳シチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	米油	

## 【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

木の山芋・木之山五寸にんじん・金時にんじん・里芋・カリフラワー  
ねぎ・キャベツ・小松菜・春菊・大根・にんじん・チングンサイ  
白菜・ブロッコリー・ほうれんそう・もやし・れんこん・なめこ  
ゆず・切り干し大根

24日(土)～30日(金) 全国学校給食週間  
26日(月) 鬼まんじゅう(郷土料理)  
29日(木) おおぶニック学校給食米  
(大府市産)

平均値	800
	33.3
基準値	820
	34.0



食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。この1週間には、愛知県や大府市産の食材を使った料理や愛知県の郷土料理、大府市と関わりの深い地域の料理が登場します！

### 26日(月) 岩手県・広島県の料理

南部焼き・・・青森県と岩手県にまたがる地方を以前は南部地方といい、この地方の名産であるごまをたっぷりまぶして焼いた料理です。

白菜と塩昆布のレモンあえ・・・広島県はレモンの生産量が全国1位です。給食では、レモン果汁を使ったあえ物を提供します。

ひつみ汁・・・岩手県の郷土料理です。小麦粉に水を加えてこねたものを、ひつぱって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込んだ料理です。

### 27日(火) 募集献立

各校で募集した献立が登場します！

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。

### 28日(水) 沖縄県の料理

タコライス・・・メキシコ料理のタコスをご飯にかけた料理です。もずく汁・・・沖縄県で生産量が多いもずくを使った汁物です。

### 29日(木) 大府市の食材を使った料理

木の山芋はんぺん・・・大府市の木之山地区で作られた木の山芋を使って、給食室で、ひとつひとつ丁寧に作っています！

木之山五寸にんじんの煮あえ・・・愛知県の伝統野菜の木之山五寸にんじんを使っています。

大府野菜のみそ汁・・・大府市産の野菜を多く使ったみそ汁です。

### 30日(金) オーストラリアの料理

チキンシュニツツエル・・・薄くした鶏肉にパン粉を付けて、こんがり揚げた料理です。